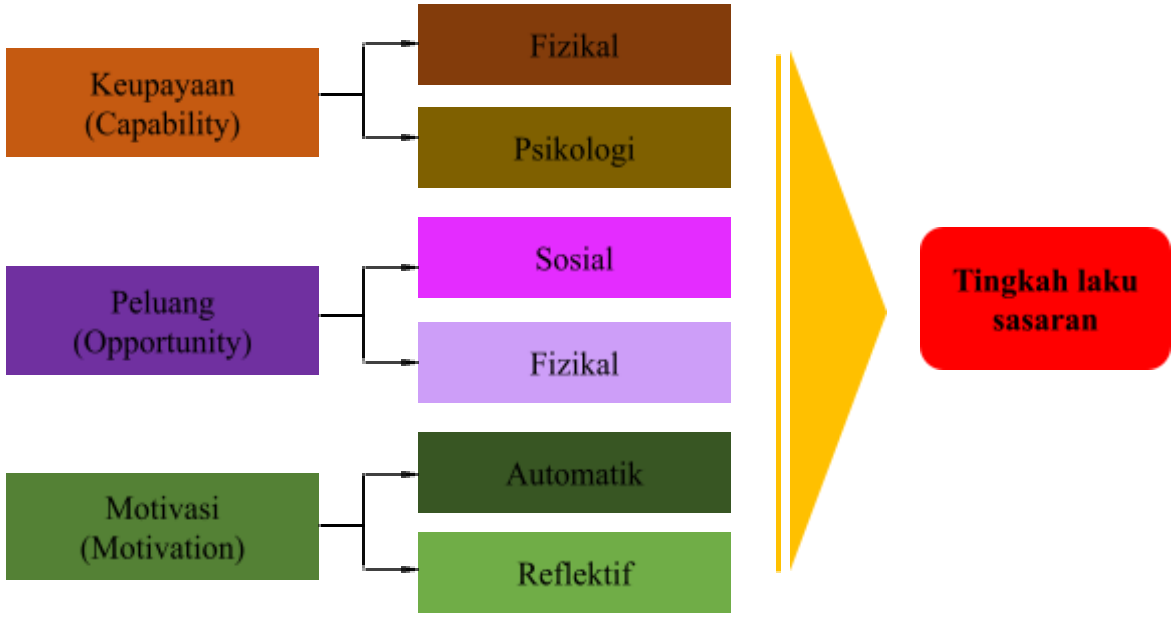
MODEL COM-B UNTUK PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Model COM-B ialah kerangka teori yang dibangunkan untuk memahami dan merancang perubahan sesuatu tingkah laku. COM-B merujuk kepada Capability (Keupayaan), Opportunity (Peluang), dan Motivation (Motivasi) sebagai tiga komponen utama yang diperlukan untuk seseorang melakukan tingkah laku tertentu. Model ini diperkenalkan oleh Susan Michie dan rakan-rakannya pada tahun 2011 sebagai sebahagian daripada pendekatan Behaviour Change Wheel (BCW).



Rajah 1:. Model COM-B untuk perubahan tingkah laku

Keupayaan dalam konteks model COM-B merujuk kepada sama ada kita mempunyai pengetahuan, kemahiran, dan keupayaan untuk melibatkan diri dalam sesuatu tingkah laku. Ini termasuklah keupayaan psikologi, termasuk keadaan mental, pengetahuan, dan kemahiran, serta keupayaan fizikal. Sebagai contoh, untuk membuat seseorang merasa mampu melaksanakan sesuatu tingkah laku atau mencapai hasil tertentu, pelaksanaan sesi latihan untuk menyokong pembelajaran boleh mendorong kepada keupayaan mereka.

Peluang merujuk kepada faktor luaran yang memungkinkan pelaksanaan sesuatu tingkah laku. Peluang fizikal, peluang yang disediakan oleh persekitaran, dan peluang sosial adalah di antara komponen peluang yang relevan. Sebagai contoh, untuk mewujudkan peluang bagi tingkah laku pemakanan sihat, harga makanan sihat perlu lebih murah dan dipamerkan dengan lebih menarik berbanding makanan yang kurang sihat.

Motivasi pula adalah proses dalaman yang mempengaruhi keputusan dan tingkah laku. Menurut model ini, terdapat dua komponen utama iaitu motivasi reflektif (proses reflektif yang terlibat dalam merancang tindakan) dan motivasi automatik (proses automatik seperti dorongan dan pengekangan). Contohnya untuk meningkatkan motivasi, adalah berguna untuk mengubah tingkah laku yang diinginkan daripada sesuatu yang "perlu dilakukan" kepada sesuatu yang "ingin dilakukan", dengan merangsang refleksi terhadap manfaat melaksanakan tingkah laku tersebut.

Model COM-B ini menjelaskan bahawa tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Perubahan tingkah laku mungkin dapat dicapai dengan mengubah sekurang-kurangnya salah satu daripada komponen (C,O atau M) tersebut. Model COM-B amat penting apabila mempertimbangkan kaedah intervensi, kerana pihak yang menjalankan intervensi perlu memastikan pengekalan tingkah laku yang diubah.

SENARAI SEMAK TINGKAH LAKU SASARAN BERDASARKAN MODEL COM-B

Tingkah laku yang dinilai: _____

Keupayaan (Capability)	
Fizikal Keupayaan fizikal untuk melaksanakan tingkah laku.	Adakah anda secara fizikal mampu melaksanakan tingkah laku ini? Ya Tidak Jika tidak, nyatakan sebab:
	Adakah anda mengalami sebarang masalah kesihatan yang menghalang kepada tingkah laku ini? Ya Tidak
Psikologi Pengetahuan, kemahiran, atau keupayaan mental untuk melaksanakan tingkah laku.	Adakah anda memahami langkah-langkah yang perlu diambil untuk melaksanakan tingkah laku ini? Ya Tidak Jika tidak, apa yang perlu dijelaskan:
	Adakah anda memerlukan latihan atau kemahiran tambahan untuk melakukannya? Ya Tidak Jika ya, apakah kemahiran itu?
	Adakah anda rasa yakin untuk melaksanakan tingkah laku ini secara berterusan? Ya Tidak Jika tidak, nyatakan sebab:

Peluang (Opportunity)	
Sosial Sokongan atau halangan sosial yang mempengaruhi tingkah laku	Adakah ahli keluarga atau rakan menyokong tingkah laku ini? Ya Tidak
	Adakah anda merasakan tekanan sosial untuk tidak melaksanakan tingkah laku ini? Ya Tidak
	Adakah tingkah laku ini dilihat sebagai sesuatu yang positif dalam komuniti anda? Ya Tidak Jika tidak, nyatakan sebab:
Fizikal Sumber dan akses yang tersedia untuk melaksanakan tingkah laku.	Adakah anda mempunyai akses kepada peralatan, kemudahan, atau bahan yang diperlukan? Ya Tidak
	Adakah persekitaran fizikal (contohnya, lokasi atau suasana) menyokong pelaksanaan tingkah laku ini? Ya Tidak Jika tidak, nyatakan cabaran:
	Adakah kos atau sumber kewangan menjadi penghalang? Ya Tidak

Motivasi (Motivation)	
Automatik Tindak balas spontan	Adakah anda telah menjadikan tingkah laku ini sebagai rutin harian? Ya Tidak
	Adakah anda sering melakukannya tanpa berfikir panjang (secara automatik)? Ya Tidak
	Adakah emosi tertentu (contohnya, kebimbangan atau kegembiraan) mendorong anda untuk melakukannya? Ya Tidak Jika ya, nyatakan emosi tersebut:
Reflektif Penilaian logik, nilai, atau kepercayaan tentang tingkah laku.	Adakah anda percaya bahawa tingkah laku ini membawa manfaat kepada kesihatan anda? Ya Tidak Jikla tidak, nyatakan sebab:
	Adakah anda mempunyai matlamat yang jelas untuk melaksanakan tingkah laku ini? Ya Tidak
	Adakah anda pernah mempertimbangkan semula tindakan ini kerana halangan tertentu? Ya Tidak

Apakah aspek utama (C, O, atau M) yang menjadi cabaran utama bagi anda?

……..

Apakah langkah-langkah sokongan yang boleh membantu anda mengatasi cabaran ini?

……..